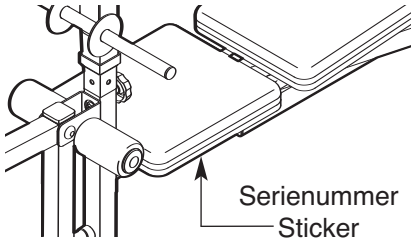
WEIDER® 245

Modell-Nr. WEEVBE3296.0
Serien-Nr. _____

Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



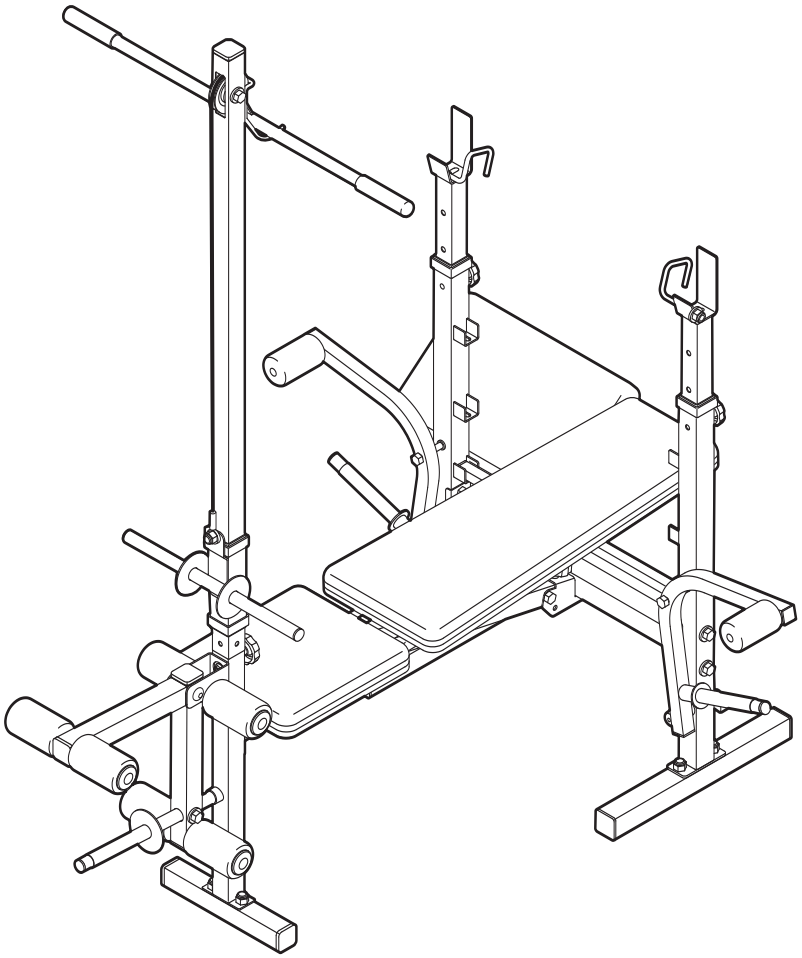
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



Bezoek onze website

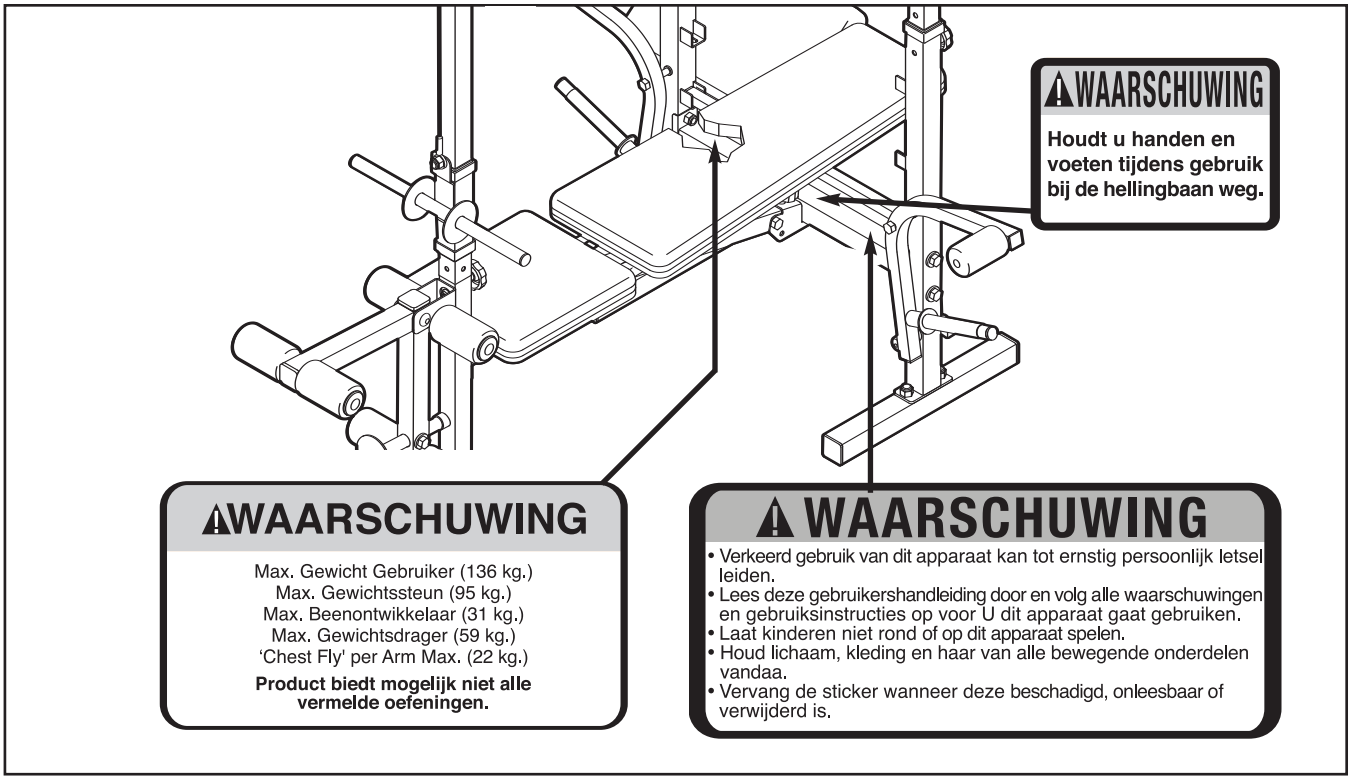
www.iconeurope.com

INHOUD

PLAATSING VAN DE WAARSCHUWINGSSTICKER 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN 5
MONTAGE 6
BIJSTELLING 11
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 14
ONDERDELEN LIJST 18
GEDETAILLEERDE TEKENING 19
HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

PLAATSING VAN DE WAARSCHUWINGSSTICKER

De hieronder getoonde waarschuwingsstickers zijn al op de aangegeven plaatsen op de gewichtsbank geplakt. Mocht een sticker ontbreken of niet leesbaar zijn, bel dan het telefoonnummer op de kaft van de gebruikershandleiding om een gratis vervangsticker te bestellen.


⚠WAARSCHUWING
Houdt u handen en voeten tijdens gebruik bij de hellingbaan weg.
⚠WAARSCHUWING
Max. Gewicht Gebruiker (136 kg.)
Max. Gewichtssteun (95 kg.)
Max. Beenontwikkelaar (31 kg.)
Max. Gewichtsdrager (59 kg.)
'Chest Fly' per Arm Max. (22 kg.)
Product biedt mogelijk niet alle vermelde oefeningen.
⚠ WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

WEIDER is een merk van ICON IP, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. **Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen van de gewichtsbank voordat uw de gewichtsbank gebruikt. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

2. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Deze gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel of voor verhuur.**

4. **Gebruik de gewichtsbank uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond met een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond de gewichtsbank is zodat u gemakkelijk kunt opstappen en afstappen en om de gewichtsysteem te kunnen gebruiken.**

5. **Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de gewichtsysteem en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**

6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de gewichtsbank weg.**

7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**

8. **Draag altijd sportschoenen wanneer u de gewichtsbank gebruikt.**

9. **De gewichtsbank is ontworpen voor een gebruiker die maximaal 136 kg weegt en voor een maximaal totaal gewicht van 231 kg. Plaats niet meer dan 95 kg, (gewichten en lange halter inbegrepen) op de houders voor de gewichten. Plaats nier meer dan 32 kg op de hefboom voor het been. Plaats nooit meer dan (23 kg.) op iedere Arm. Plaats niet meer dan 130 lbs. (59 kg) op de gewichtsdrager. Opgelet: De lange halter en gewichten zijn niet meegeleverd.**

10. **Zorg ervoor dat tijdens gebruik van de gewichtsbank het aantal gewichten op beide uiteinden van de lange halter gelijk zijn.**

11. **Gebruik op de gewichtsbank geen halter met een lengte van 1,5 m of meer.**

12. **Houdt, wanneer u gewichten toevoegt of afneemt, altijd enkele gewichten aan beide kanten van de lange halter en bevestig de halter met halterhaken om ervoor te zorgen dat de halter niet omvalt.**

13. **Plaats een lange halter met hetzelfde gewicht op de houders voor de gewichten om de bank in evenwicht te houden wanneer de hefboom voor het been wordt gebruikt.**

14. **Zorg ervoor dat wanneer u de rugleuning in de helling of horizontale stand gebruikt dat de steunstang volledig door de staanders gestoken is.**

15. **Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**

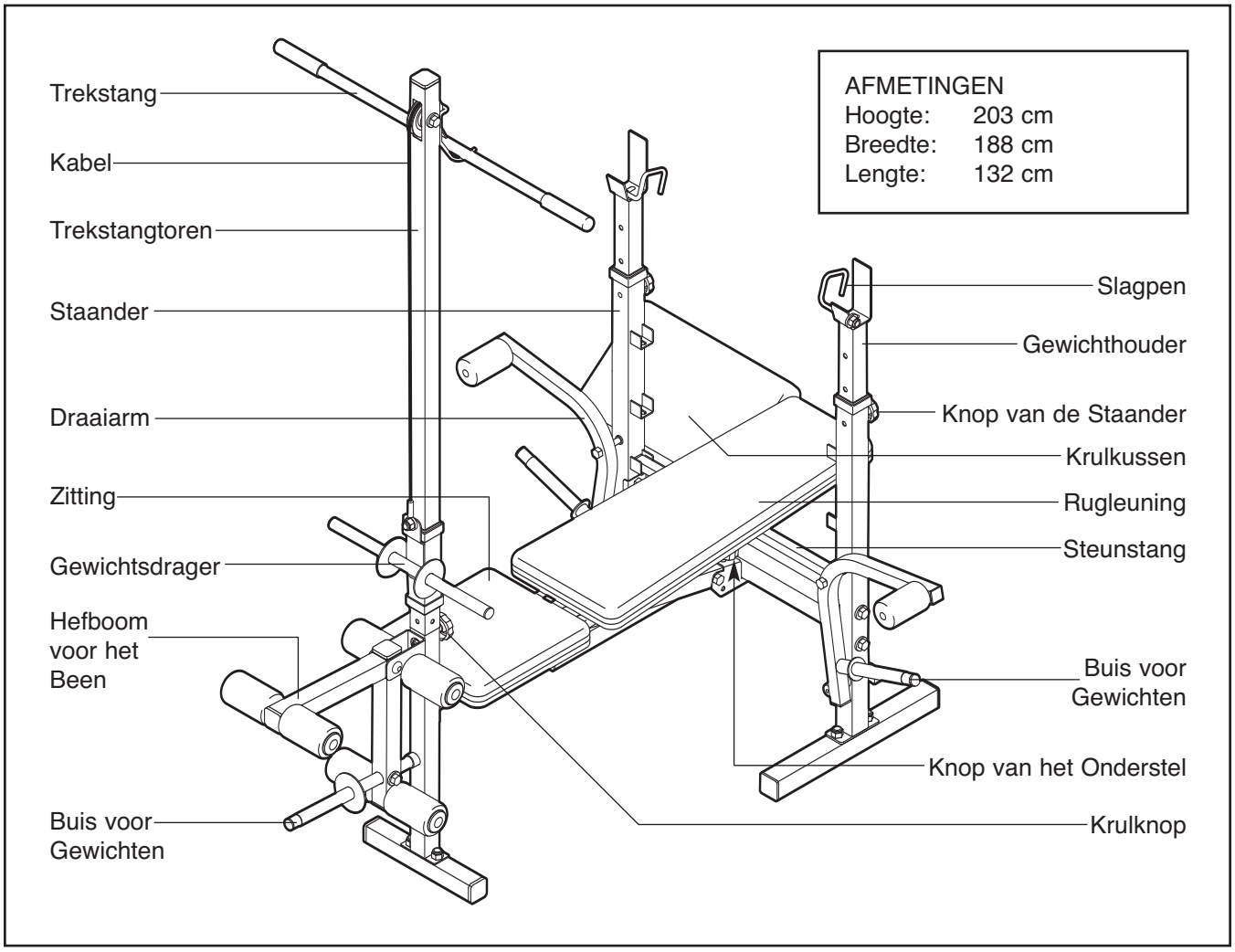
⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe WEIDER® 245 gewichtsbank gekozen hebt. De veelvoudige WEIDER 245 is ontworpen om met uw eigen gewichten (niet inbegrepen) de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. De WEIDER 245 kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa en -sterkte te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

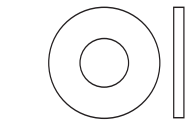
Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEVBE3296.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de gewichtsbank (zie kaft van deze handleiding).

Voordat u verder gaat met lezen, bekijk a.u.b de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.

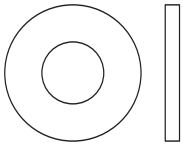


TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

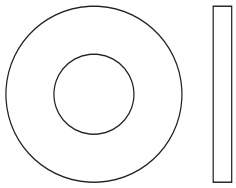
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de gewichtsbank om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van LIJST MET ONDERDELEN op pagina 18. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



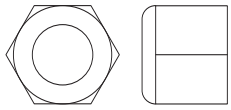
M6 Tussenstuk (65)



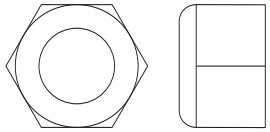
M8 Tussenstuk (73)



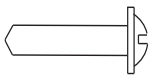
M10 Zwart/Zilverene Tussenring(64, 70)



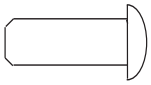
M8 Nylon Klemmoer (67)



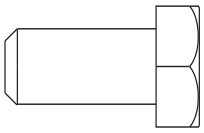
M10 Zwarte/Zilverene Nylon Klemmoer (66, 76)



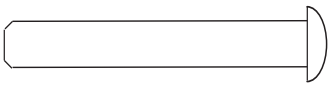
M4 x 16mm Tapschroef (75)



M6 x 16mm Schroef (61)

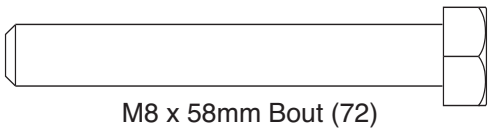


M10 x 20mm Bout (63)

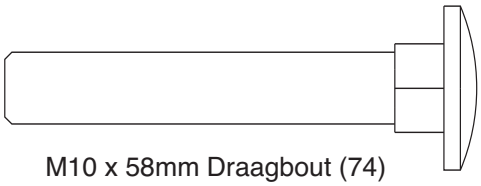


M6 x 40mm Schroef (62)

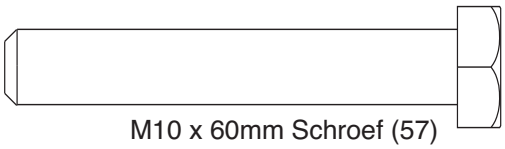
M10 x 55mm Bout (59)



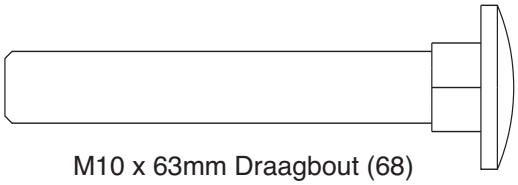
M8 x 58mm Bout (72)



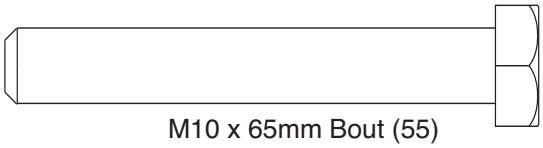
M10 x 60mm Draagbout (74)



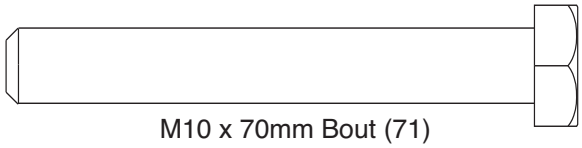
M10 x 60mm Schroef (57)



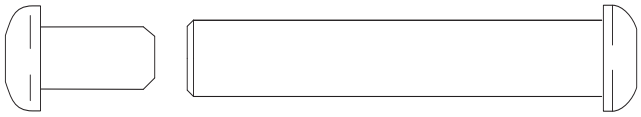
M10 x 63mm Draagbout (68)



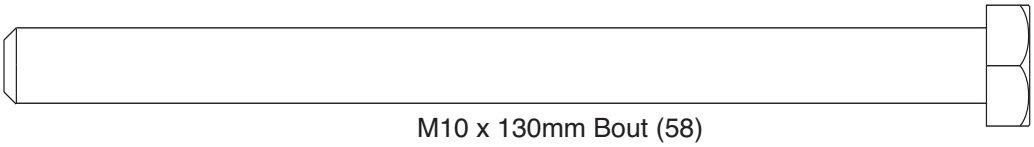
M10 x 65mm Bout (55)



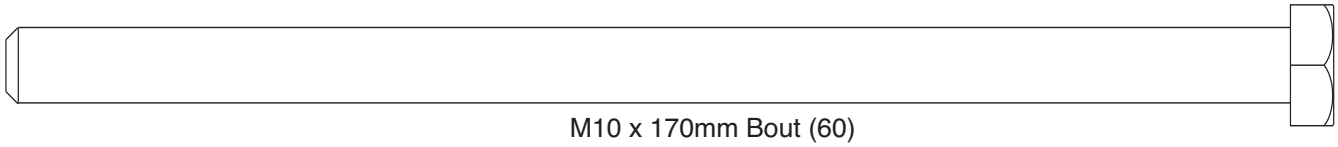
M10 x 70mm Bout (71)



M10 x 55mm Boutset (56)



M10 x 130mm Bout (58)



M10 x 170mm Bout (60)

MONTAGE

Om het U wat gemakkelijker te maken

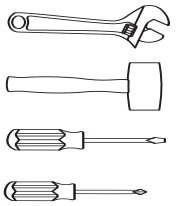
Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen dit gewichtsbank met succes kan monteren. De gewichtsbank bevat echter een groot aantal onderdelen, de montage zal tijd kosten. Als u er genoeg tijd voor neemt zal de montage vlot gaan.

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

- Vanwege het gewicht en de grootte, moet de gewichtsbank worden gemonteerd op de plaats waar ze gebruikt zal worden. Zorg ervoor dat er voldoen-de ruimte voor de montage rond de gewichtsbank is.
- Plaats het gewicht training systeem op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u het gewicht training systeem volledig gemonteerd heeft.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.
- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- **Gebruik de TEKENING OM DE ONDERDELEN TE HERKENNEN.**

Naast de bijgesloten hexagonale sleutels en het smeervetpakket, hebt u het volgende gereedschap (niet inbegrepen) nodig voor de montage:

- **twee engelse sleutels**
- **een rubber hamer**
- **een schroevendraaier**
- **een kruiskop schroevendraaier**



Het in elkaar zetten gaat makkelijker als u beschikt over een doppenset, een set ring- en steeksleutel of een set ratelsleutels beschikt.

1. **Zorg ervoor dat u de instructies hierboven goed doorleest en in u opneemt voordat u met de montage begint.**

   Draai het Linker Basis (4) totdat de gaten naar onderen wijzen. Maak de Linker Staander (6) vast aan het Linker Basis met twee M10 x 63mm Draagbouten (68) en twee M10 Zwarte Nylon Klemmoeren (66). Draai de Nylon Klemmoer nog niet te vast.

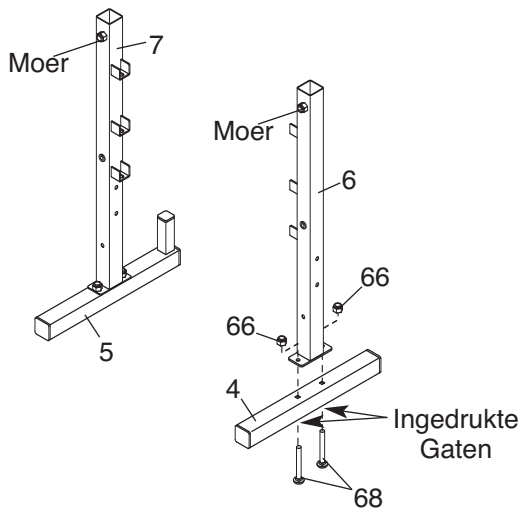
   Maak de Rechter Staander (7) aan de Rechter Basis (5) vastgemaakt worden.

2. Maak de Dwarsstang (12) vast aan de Linker Staander (6) met twee M10 x 65mm Bouten (55), twee M10 Zwarte Tussenringen (64), en twee M10 Zwarte Nylon Klemmoeren (66). Draai de Nylon Klemmoer nog niet te vast.

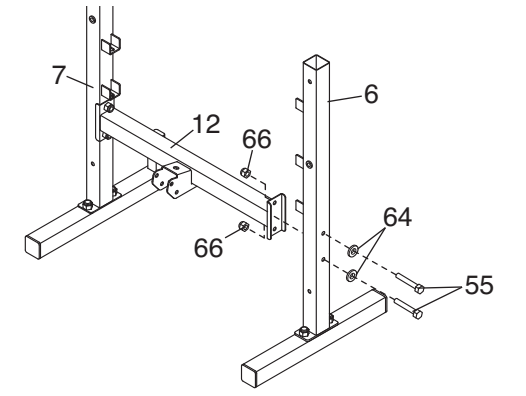
   Maak de Dwarsstang (12) op dezelfde manier vast aan de Rechter Staander (7).

   Zie stap 1 tot en met 2. Draai de M10 Zwarte Nylon Klemmoeren (66) vast.

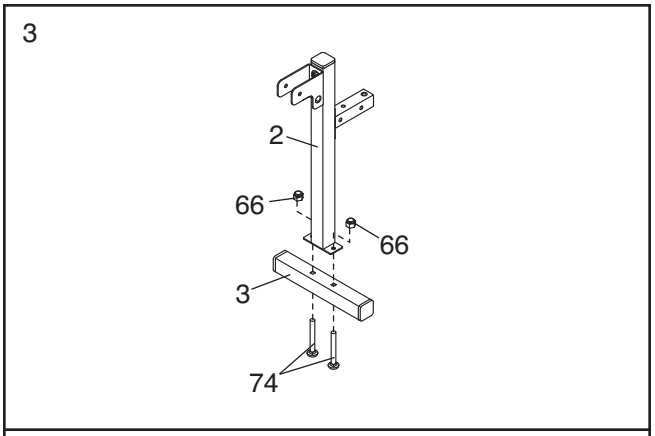
1



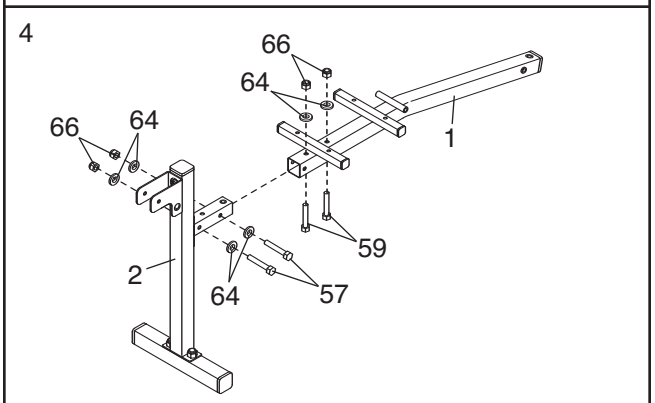
2



3. Maak het Voorste Been (2) vast aan de Stabilisator (3) met twee M10 x 58mm Draagbouten (74) en twee M10 Zwarte Nylon Klemmoeren (66).

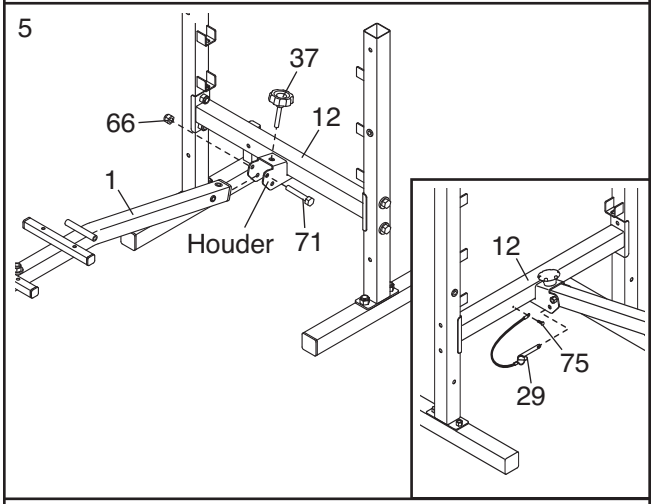


4. Maak het Voorste Been (2) vast aan het Onderstel (1) met twee M10 x 60mm Bouten (57), twee M10 x 55mm Bouten (59), zes M10 Zwarte Tussenringen (64), en vier M10 Zwarte Nylon Klemmoeren (66).

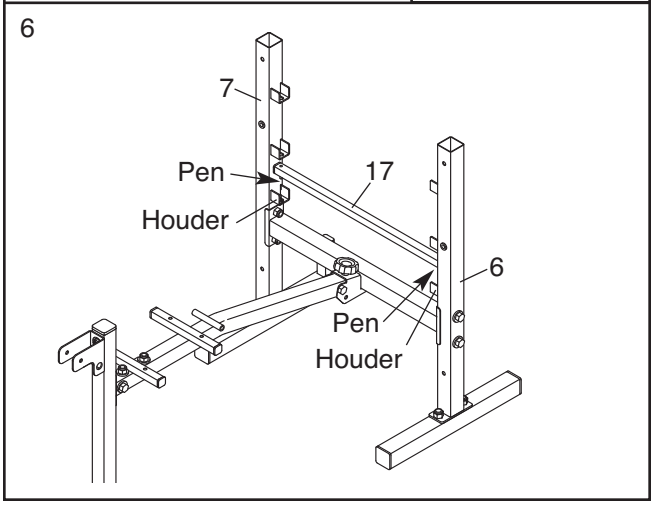


5. Smeer wat van het meegeleverde vet op een M10 x 70mm Bout (71). Maak het Onderstel (1) vast aan het bovenste stel gaten in de houder van de Dwarsstang (12) met de Bout en een M10 Zwart Nylon Klemmoer (66). Draai dan de Knop van het Onderstel (37) in de houder van de Dwarsstang (12) en in het Onderstel (1).

   Bekijk de tekening rechts boven. Steek de Dwarsstangpen (29) in de laagste gaten in de Dwarsstang (12). Maak de Dwarsstangpen vast aan de Dwarsstang met een M4 x 16mm Tapschroef (75),die zichzelf vast draait.

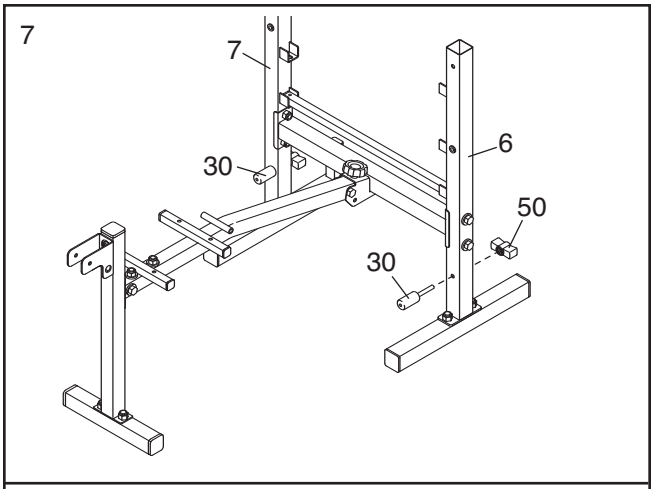


6. Draai de Steunstang (17) zoals getoond, met de pennen naar onderen. Plaats de Steunstang in een van de stel houders op de Linker en de Rechter Staanders (6, 7).



7. Maak een Bumpertje (30) vast aan de Linker Staander (6) met een Bumpertjeknop (50).

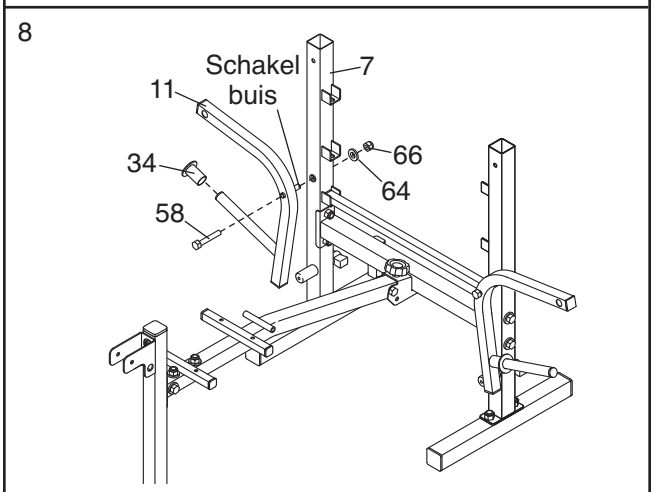
   Maak het andere Bumpertje (30) op dezelfde manier vast aan de Rechter Staander (7).



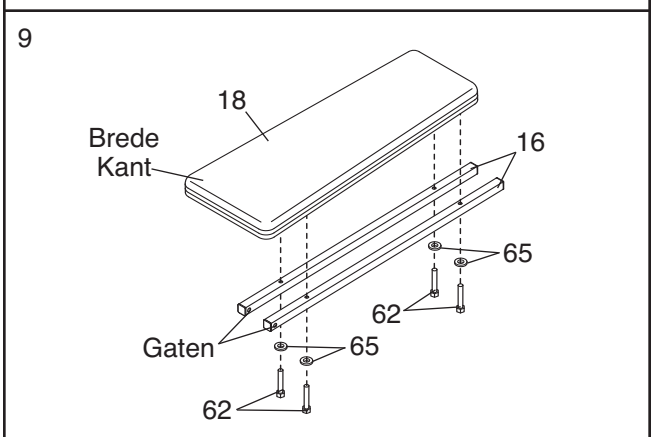
8. Zoek naar de Rechter Draaiarm (11) voorzien van een gelaste schakelbuis op de aangegeven zijde. Maak de Rechter Draaiarm vast aan de Rechter Staander (7) met een M10 x 130mm Bout (58), een M10 Zwarte Tussenring (64), en een M10 Zwarte Nylon Klemmoer (66).

   Schuif een Draaiarm Tussenstuk (34) op de Rechter Draaiarm (11).

   Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbanks.

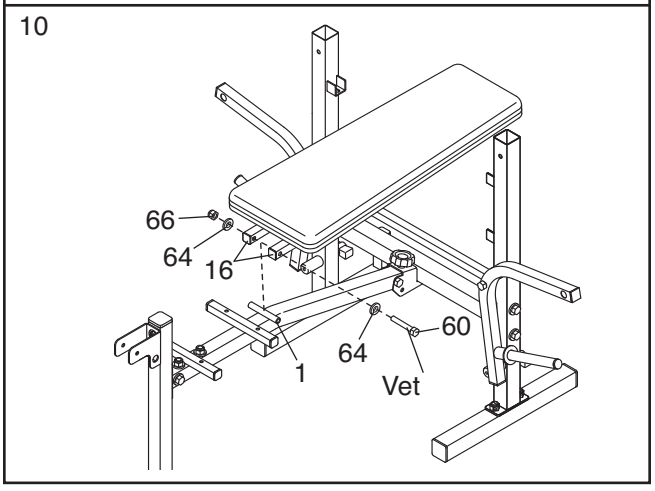


9. Maak de Rugleuning (18) vast aan de Buizen van de Rugleuning (16) met vier M6 x 40mm Schroeven (62) en vier M6 Tussenringen (65). **Draai de Schroeven nog niet te vast.**

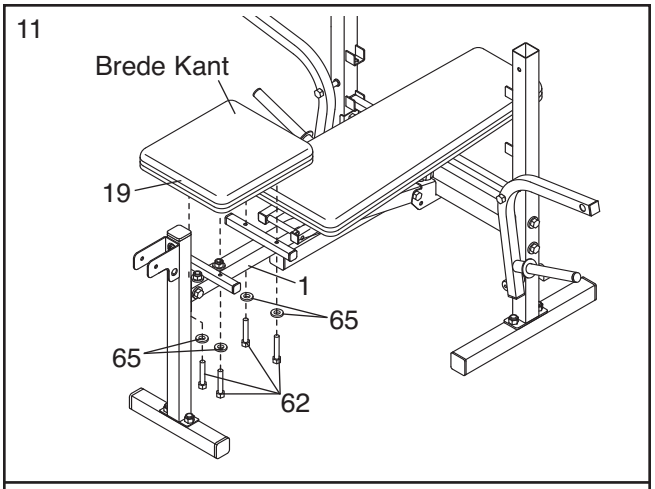


10. Smeer wat vet op een M10 x 170mm Bout (60). Maak de Buizen van de Rugleuning (16) vast aan de gelaste buis van het Onderstel (1) met de Bout, twee M10 Zwarte Tussenringen (64), en een M10 Zwart Nylon Klemmoer (66).

    Zie stap 9 en draai de M6 x 40mm Schroeven (62) vast.

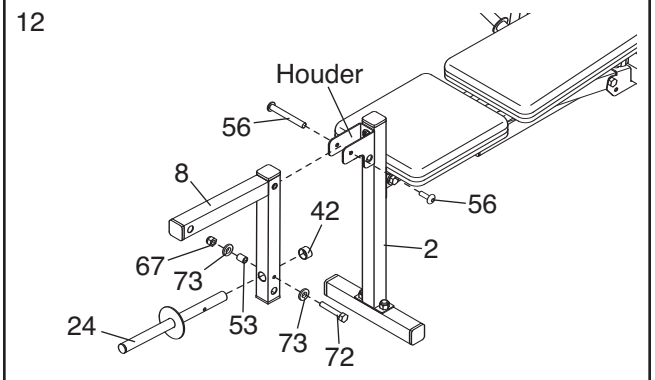


11. Maak de Zitting (19) vast aan het Onderstel (1) met vier M6 x 40mm Schroeven (62) en vier M6 Tussenringen (65).



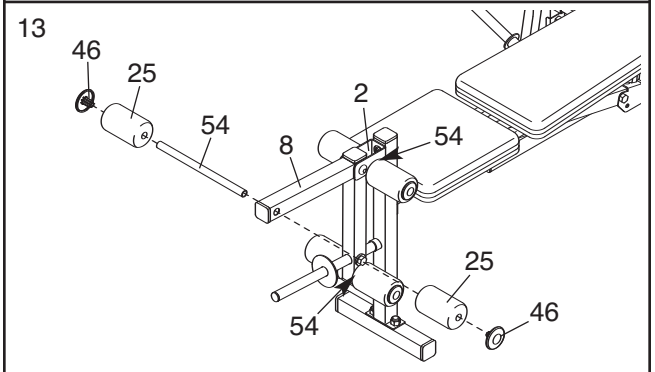
12. Maak de Gewichtsbuis (24) aan de Beenontwikkelaar (8) vast met een M8 x 58mm Bout (72), twee M8 Tussenringen (73), een 13mm x 12mm Tussenstuk (53), en een M8 Nylon Klemmoer (67). Druk dan het Pootbumper (42) op de Gewichtsbuis.

    Smeer wat vet op de schacht van een M10 x 55mm Boutset (56). Maak de Beenontwikkelaar (8) vast met de Boutset aan de houder van het Voorste Been (2). **Zorg ervoor dat de schacht van de Boutset in beide kanten van de houder van het Voorste Been zit.**



13. Steek een Lange Buis voor het Schuimrubberen Kussen (54) in de Beenontwikkelaar (8), en schuif een Lang Schuimrubberen Kussen (25) op ieder eind van de Lange Buis.

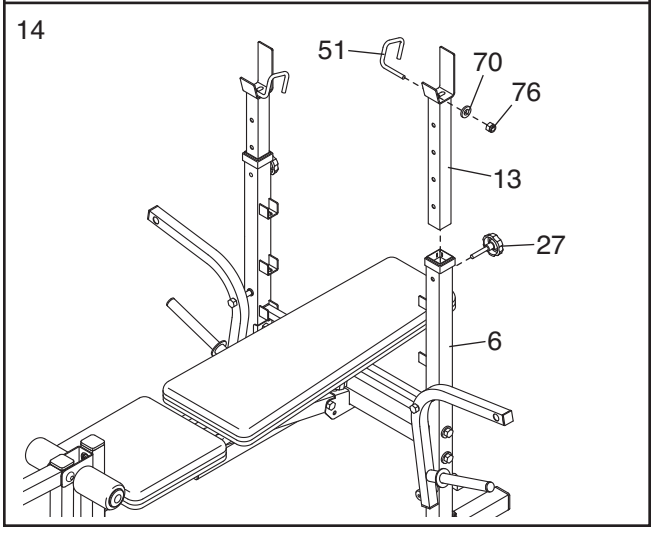
    Herhaal deze stap met de twee andere Lange Buizen voor de Schuimrubberen Kussens (54).



14. Maak de Linker Halterhaak (51) vast aan een Gewichtssteun (13) met een M10 Zilveren Tussenring (70) en een M10 Zilveren Nylon Klemmoer (76). **Draai de Nylon Klemmoer niet te vast. De Halterhaak moet vrij kunnen draaien.**

    Steek de Gewichtssteun (13) in de Linker Staander (6), en draai de Knop van de Staander (27) door de Linker Staander in een van de bijstelgaten in de Gewichtssteun.

    Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbanks.



15. Steek een Korte Buis voor Schuimrubberen Kussen (35) in de Linker Arm (10), en schuif een Klein Schuimrubberen Kussen (26) op de Korte Buis voor Schuimrubberen Kussen.

    Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbanks.

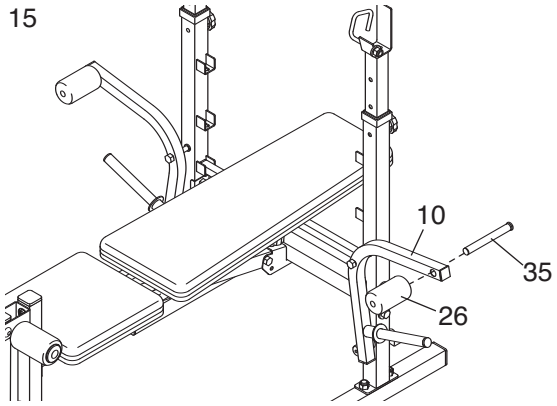
16. Maak het Krulkussen (20) op de Buis voor de Curl (9) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (61).

17. Leg de Kabel (21) door de bovenkant van de Uitstekende Dwarsstang (14). Zorg ervoor dat de Kabel onder de opberghaak doorloopt. Leg vervolgens de Kabel over de Katrol (22) en maak de Katrol vast aan de Uitstekende Dwarsstang met een M10 x 60mm Schroef (57), twee M10 Zwarte Tussenringen (64), twee 16mm x 10mm Tussenstukken (52), en een M10 Zwarte Nylon Klemmoer (66).

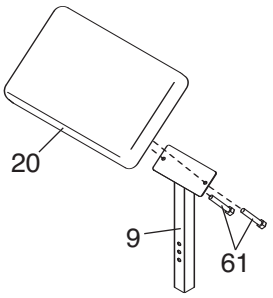
    Steek een M10 x 20mm Bout (63) in de houder van de Gewichtsdrager (15). Schuif vervolgens de Gewichtsdrager op de Uitstekende Dwarsstang (14). Maak dan de Kabel (21) vast aan de Gewichtsdrager met de Bout en een M10 Zwarte Nylon Klemmoer (66).

18. **Zorg ervoor dat alle delen goed zijn vastgemaakt voordat het gewichtbank wordt gebruikt. Het gebruik van de overblijvende onderdelen zal in BIJSTELLING aanvang op pagina 11.**

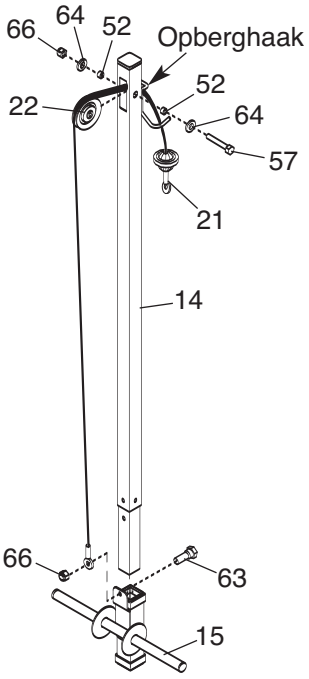
15



16



17



BIJSTELLEN

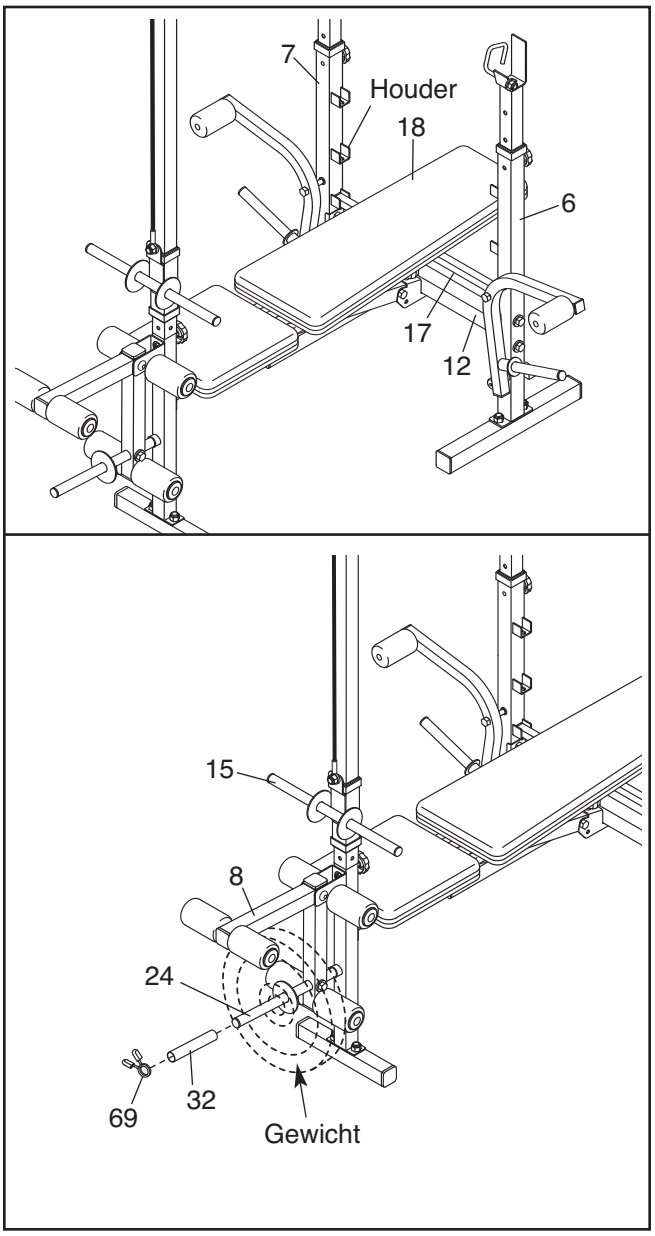
De gewichtsbank is ontworpen om met uw eigen gewichten (niet inbegrepen) te kunnen oefenen. voor het oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm. Bekijk ook de informatie voor het oefenen die met uw gewichten is meegeleverd.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

De Rugleuning (18) kan in verschillende standen worden gebruikt (schuin omlaag, horizontaal of schuin omhoog). Verwijder, om de Rugleuning in de schuine positie te gebruiken, de Steunstang (17) en leg de Rugleuning tegen de Dwarsstang (12).

Steek om de Rugleuning (18) in een horizontale of schuine stand te gebruiken de Steunstang (17) in de houders op de Linker en op de Rechter Staanders (6, 7). Leg dan de Rugleuning tegen de Steunstang.



HET GEBRUIKEN VAN DE BEENONTWIKKELAAR EN DE UITSTEKENDE DWARSSTANG

Plaats, om de Beenontwikkelaar (8) te gebruiken, het gewenste aantal gewichten op de Gewichtsbuis (24) van de Beenontwikkelaar. Schuif wanneer de gewichten grotere gaten in het midden hebben de Gewichtsadapter (32) op de Gewichtsbuis. Vergrendel de gewichten met een Gewichtsklip (69).

Voeg een gewicht op dezelfde manier toe aan de Gewichtsdrager (15).

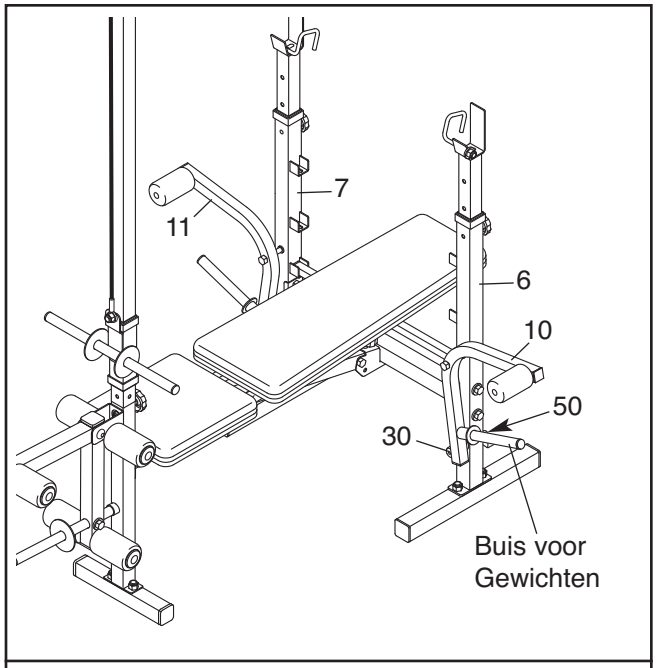
⚠ WAARSCHUWING: Plaats niet meer dan 32 kg op de Beenontwikkelaar (8). Plaats wanneer u de Beenontwikkelaar gebruikt een lange halter met hetzelfde gewicht op de gewichtshouders om de bank in evenwicht te houden. Plaats niet meer dan 59 kg op de Gewichtsdrager (15).

DE ARMEN GEBRUIKEN

Schuif om de Rechter en Linker Arm (10, 11) te gebruiken de gewenste gewichten op de gewichtsbuizen van de Armen. Gebruik wanneer de gewichten grote gaten hebben in het midden de Gewichtsdapators (niet getoond) op de gewichtsbuizen. Bevestig de gewichten altijd met Gewichtklippen (niet getoond).

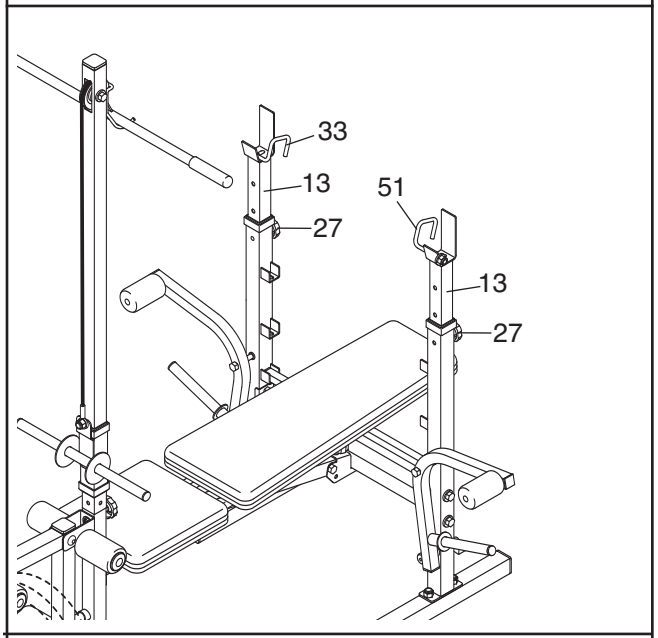
Aandacht: Verwijder voordat u een drukbank oefening uitvoert de Knoppen van de Bumpertjes (50) en de Bumpertjes (30) van de Staanders (6, 7) zodat ze de (draaiende) Armen (10, 11) niet belemmeren.

⚠ WAARSCHUWING: Plaats nooit meer dan 50 lbs. (23 kg.) op iedere Arm (10, 11).



DE GEWICHTSHOUDER BIJSTELLEN

Verwijder om de hoogte van een Gewichtshouder (13) bij te stellen de Knop van de Staander (27), plaats de Gewichtssteun op de gewenste hoogte en draai de Knop van de Staander door de Linker of door de Rechter Staander (6, 7) vast in een bijstelgat in de Gewichtssteun. **Zorg ervoor dat de Gewichtssteunen op dezelfde hoogte zitten.**

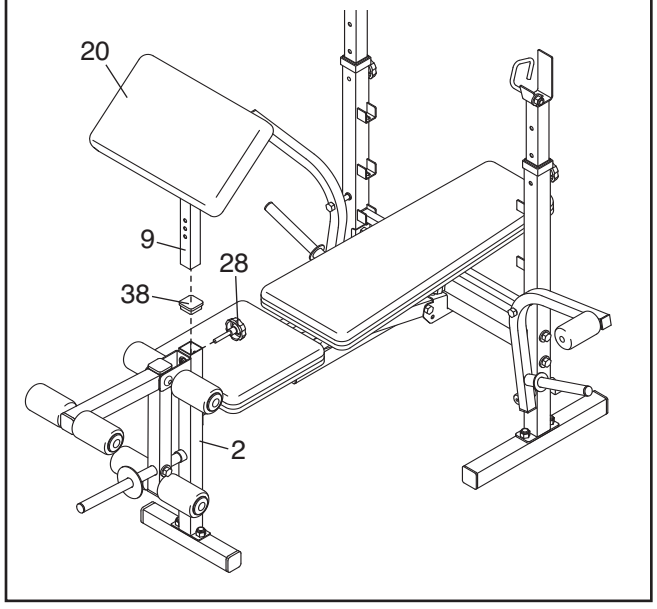


HET GEBRUIKEN VAN DE SLAGPENNEN

Bevestig de lange halter met de Slagpennen voor de Halter op de Houders voor de Gewichten (13), wanneer u tijdens het gebruik van de halterhank (33, 51) gewichten wilt verwisselen. Draai de Slagpennen voor de Halter over de halterhank heen. Dit vermindert het risico dat de halterhank er af valt wanneer u de gewichten verandert.

HET KRULKUSSEN GEBRUIKEN

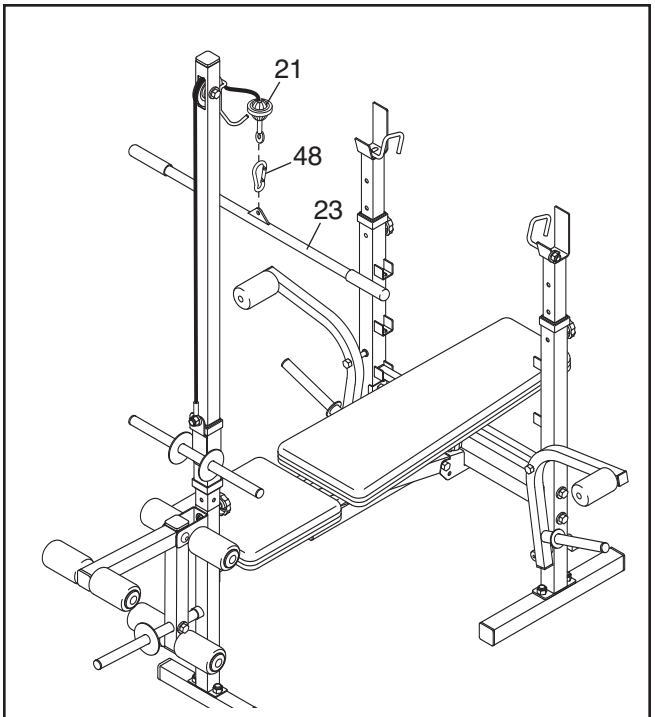
Verwijder om het Krulkussen (20) te gebruiken het 45mm Vierkant Binnenkapje (38). Steek dan de Krulbuis (9) in het Voorste Been (2) en maak de Krulbuis vast met de Krulknop (28). **Zorg ervoor dat de Krulknop door een van de gaten in de Krulbuis zit. Aandacht: Verwijder wanneer u het Krulkussen gebruikt de Krulbuis en steek het Vierkant Binnenkapje in het Voorste Been.**



Volg hierboven stappen om de Uitstekende Dwarsstang vast te maken (14, niet getoond)) aan het Voorste Been (2).

DE TREKSTANG VASTMAKEN

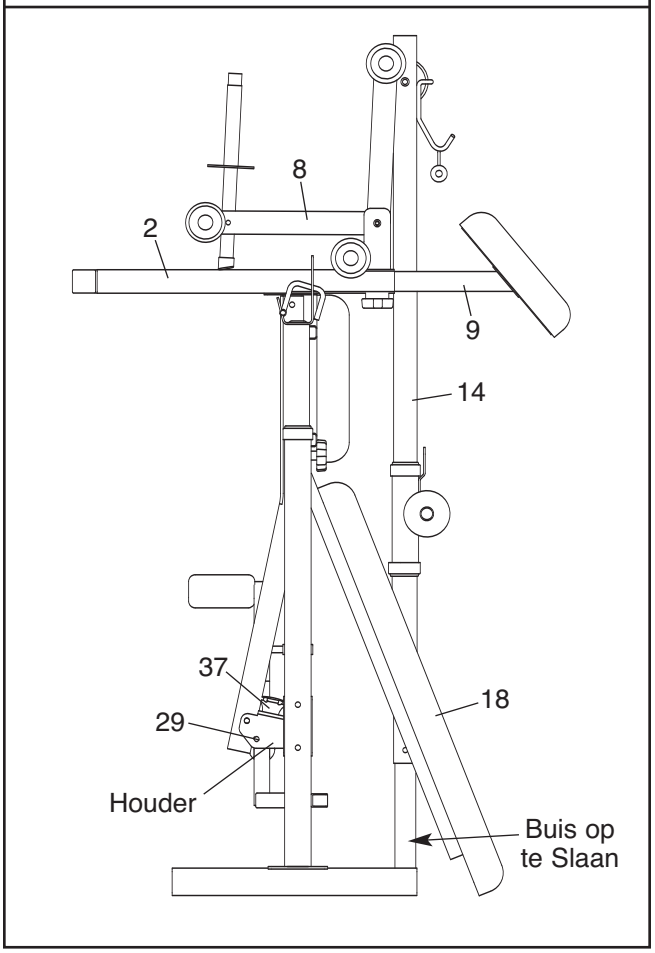
Om de Trekstang (23) aan de Kabel (21) vast te maken, maak een Gewichtsclip (48) aan de Kabel en de Latissimusstang vast.



DE GEWICHTSBANK OPSLAAN

U kunt de Krulbuis (9) of de Uitstekende Dwarsstang (14) op de Opbergbuis op het rechter basis plaatsen wanneer u ze niet gebruikt.

Verwijder voordat u de gewichtsbank opbergt alle gewichten van de Beenontwikkelaar (8). Schuif de Uitstekende Dwarsstang (14) op de opbergbuis en stel de Rugleuning (18) in op de hoogste schuine stand. Verwijder eerst, om de gewichtsbank op te bergen, de Knop van het Onderstel (37) en de Dwarsstangpen (29) van de aangegeven houder. Til vervolgens het Voorste Been (2) zover mogelijk omhoog. Steek dan de Knop van het Onderstel in de houder. Steek de Dwarsstangpen in de houder. De Dwarsstangpen zal voorkomen dat de gewichtsbank uitklapt. Aandacht: De linker Draaiarm wordt niet getoond.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:

- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities.)

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:

- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 19 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

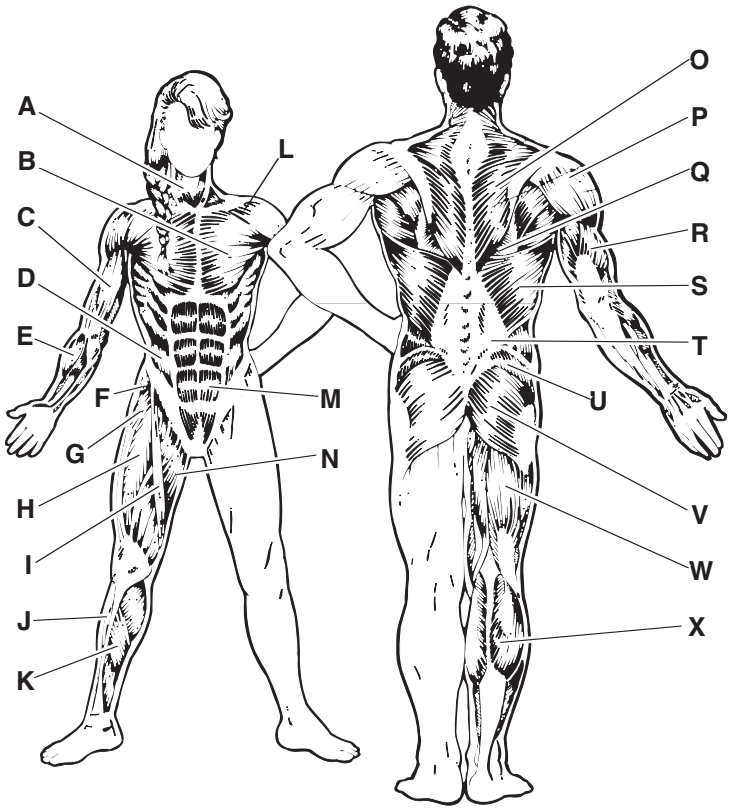
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.



TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

MONTAG
Datum:
____/____/

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

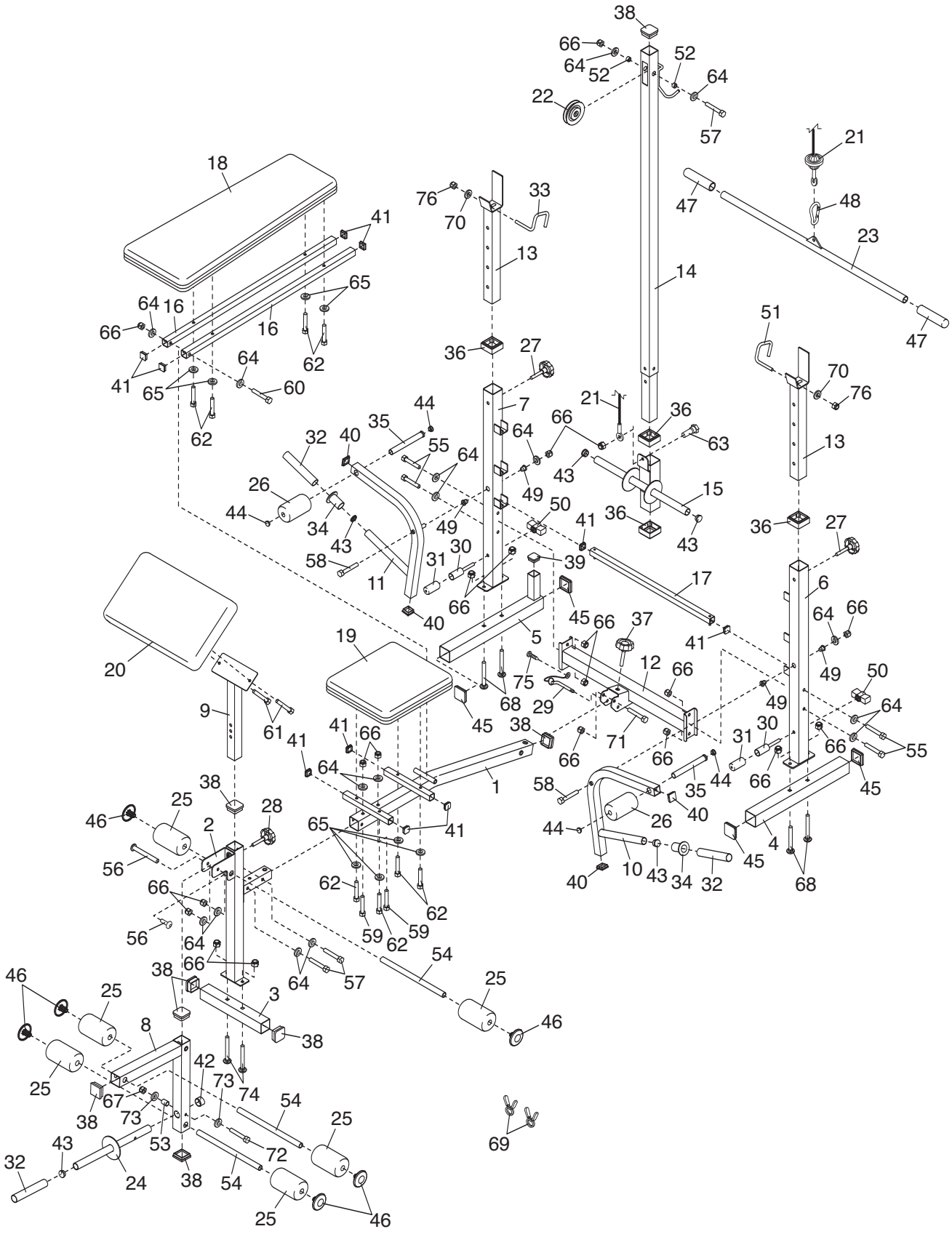
ONDERDELEN LIJST—Modelnr. WEEVBE3296.0

R0906A

Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel
2	1	Voorste Been
3	1	Stabilisator
4	1	Linker Basis
5	1	Rechter Basis
6	1	Linker Staander
7	1	Rechter Staander
8	1	Beenontwikkelaar
9	1	Krulbuis
10	1	Linker Draaiarm
11	1	Rechter Draaiarm
12	1	Dwarsstang
13	2	Gewichthouder
14	1	Uitstekende Dwarsstang
15	1	Gewichtsdrager
16	2	Buis van de Rugleuning
17	1	Steunstang
18	1	Rugleuning
19	1	Zitting
20	1	Krulkussen
21	1	Kabel
22	1	Katrol
23	1	Trekstang
24	1	Gewichtsbuis
25	6	Schuimrubber Kussentje
26	2	Klein Schuimrubberen Kussen
27	2	Knop van de Staander
28	1	Krulknop
29	1	Dwarsstangpen
30	2	Bumpertje
31	2	Bumperkapje
32	3	Gewichtsadapter
33	1	Rechter Halterhaak
34	2	Draaiarm Tussenstuk
35	2	Korte Buis voor Schuimrubberen Kussen
36	4	50mm Vierkante Huls
37	1	Knop van het Onderstel
38	8	45mm Vierkant Binnenkapje
39	1	32mm Binnenkapje
40	4	30mm Binnenkapje
41	10	25mm Vierkant Binnenkapje
42	1	Pootbumper
43	5	25mm Rond Binnenkapje
44	4	Klein Kussenkapje
45	4	50mm Vierkant Binnenkapje
46	6	Grote Kussenkapje
47	2	Trekstang Handvat
48	1	Gewichtsclip
49	4	Huls
50	2	Knop van het Bumpertjeknop
51	1	Linker Halterhaak
52	2	16mm x 10mm Tussenstuk
53	1	13mm x 12mm Tussenstuk
54	3	Lange Buis voor Schuimrubber Kussentjes
55	4	M10 x 65mm Bout
56	1	M10 x 55mm Boutset
57	3	M10 x 60mm Schroef
58	2	M10 x 130mm Bout
59	2	M10 x 55mm Bout
60	1	M10 x 170mm Bout
61	2	M6 x 16mm Schroef
62	8	M6 x 40mm Schroef
63	1	M10 x 20mm Bout
64	16	M10 Zwarte Tussenring
65	8	M6 Tussenring
66	20	M10 Zwarte Nylon Klemmoer
67	1	M8 Nylon Klemmoer
68	4	M10 x 63mm Draagbout
69	2	Gewichtsclip
70	2	M10 Zilveren Tussenring
71	1	M10 x 70mm Bout
72	1	M8 x 58mm Bout
73	2	M8 Tussenring
74	2	M10 x 58mm Draagbout
75	1	M4 x 16mm Tapschroef
76	2	M10 Zilveren Nylon Klemmoer
#	–	Gebruiksaanwijzing
#	–	Gids met oefeningen
#	–	Pakje smeer vet
#	–	Imbussleutel

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. WEEVBE3296.0 R0906A



HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEVBE3296.0)
- de NAAM van het product (WEIDER 245 Hantelbank)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie de ONDERDELEN LIJST en de GEDETAILLEERDE TEKENING op pagina 18 en 19)

Teile-Nr. 245151 R0906A

Gedruckt in China © 2006 ICON IP, Inc.